

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

痛风

主编 范冠杰



人民卫生出版社

中西医结合
慢性病防治指导与
自我管理丛书

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

副总主编 李俊 杨荣源 宋莘 胡学军

痛风

主 编 范冠杰

副主编 蓝柳贵 曾慧妍

编 委 (以姓氏笔画为序)

吴露露 何柳 范冠杰

曾慧妍 谢雯雯 蓝柳贵

赖彦铭

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛风/范冠杰主编. —北京:人民卫生出版社,2013. 11

(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-18388-8

I. ①痛… II. ①范… III. ①痛风-中西医结合-防治

IV. ①R589. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 267286 号

人卫社官网	www. pmph. com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www. ipmph. com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

痛 风

主 编: 范冠杰

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph. com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3. 5

字 数: 49 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18388-8/R · 18389

定 价: 16. 00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph. com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 苹 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 池晓玲

刘旭生 刘鹏熙 许尤佳 许银姬

陈达灿 陈 延 陈文治 何羿婷

何焯根 李 俊 李 达 李 艳

宋 苹 吴焕林 邹 旭 杨志敏

杨荣源 张忠德 张敏州 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄 燕 黄穗平 黄清明 黄清春

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书第一辑共13种,各分册包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食宜忌速查”、“医患互动空

间”5个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良好益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社
2013年11月8日



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠,而目前医学未能完全胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例的比例已经高达 83.35%,其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

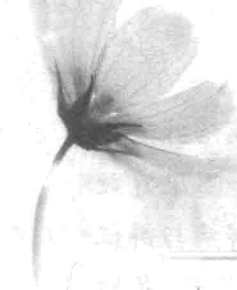
“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体

观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢性病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢性病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢性病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邵铁良
2013.9.29.



前 言

慢性非传染性疾病是由于致病因素长期作用,致使器官缓慢损伤,功能逐步失调而累积形成的一类疾病。此类疾病已成为危害人类健康的最主要疾病。据卫生部相关数据显示,随着社会环境的恶化、人口老龄化进程加快,慢性病患病、死亡呈现持续、快速增长的趋势。痛风作为最常见的慢性病之一,发病率高,已成为世界上仅次于糖尿病的第二大代谢疾病。目前,医学对痛风的病因及发病机制尚不明确,治疗上多采用对症治疗且极易复发。痛风常继发于高尿酸血症,由于高尿酸血症具有起病隐匿、潜伏时间长的特点,常不容易引起注意,许多患者就诊时,往往病情已加重,给治疗带来一定的困难。因此,早期有效防治痛风及高尿酸血症是目前亟需解决的课题,也是有效减少痛风发作及痛风相关并发症发生的有效手段。中医历来就重视预防,在长期的医疗实践中,古代医家充分认识到于未病之先做好预防工

作的重要性。早在《黄帝内经》中就提出“治未病”的预防思想,强调“防患于未然”。因此,编者通过临床工作实践,应用中医辨证论治方法对痛风的防治进行探索,积累了丰富的痛风中西医防治经验。在“古为今用,洋为中用”的指导思想下,为满足广大患者的需要,我们组织编写了本书。

全书主要从痛风的中西医结合防治角度,介绍了痛风的概念、自我诊断、主要危害、防范知识、日常生活调理、名医专家解答及介绍等方面的内容。本书具有观古鉴今的特点,既博览古代文献、经验,又汇集现代医学的成果与观点,中西医知识熔于一炉。书中内容力求突出实用性、先进性和简明性,目的是为广大痛风患者在日常生活中提供良好有效的帮助。

本书作者均为我院知名专家及业务骨干,他们在繁忙的工作之余为编写付出了辛勤劳动。虽欲兼纳博采众家之长,但由于我们的学识浅薄,时间仓促,书中疏漏和不足实属难免,恳请广大读者批评指正。

编者

2013年7月



目 录

一、基础知识导航

(一) 什么是痛风?	1
(二) 痛风如何自我诊断?	2
(三) 痛风知多少?	2
1. 发病率高	2
2. 病因	2
(四) 痛风有何危害?	5

二、个人调理攻略

(一) 坚持锻炼,劳逸结合	7
(二) 药膳治疗,美味巧妙	9
1. 土茯苓粥	9
2. 百合薏米粥	10
3. 木瓜粥	10
4. 枸杞子粥	11
5. 防风薏米粥	11

6. 白芥莲子山药糕	12
7. 鲜茅根饮	13
8. 玉米须金钱草饮	14
9. 土牛膝鱼针茶	14
10. 车前防己茶	15
11. 醋溜马铃薯丝	16
12. 加味萝卜汤	16
13. 冬瓜汤	17
14. 清炒白菜	18
15. 蒜泥炒茄子	18
16. 竹叶茅根饮	18
17. 赤小豆粥	19
(三) 饮食调控,健康长寿	20
(四) 自我按摩,络通痛止	25
(五) 适度药养,提高疗效	28
(六) 常见误区	28
1. 饮食误区	28
2. 运动误区	29
3. 用药误区	30

三、名家防治指导

(一) 西医治疗	35
1. 急性发作期	35
2. 间歇期及慢性期治疗	36
(二) 中医治疗	39
1. 分型治疗	39
2. 中成药	42
3. 免煎中药配方颗粒及膏方	43
4. 验方、便方	44
5. 中医外治法	45
(三) 康复	48
(四) 预防	52
1. 局部关节的保养	52
2. 运动锻炼的注意事项	52
3. 养成良好的生活习惯	52
4. 用药选择	53
5. 对患者家族的普查	53

四、药食宜忌速查

(一) 中西药物不良相互作用	55
----------------------	----

(二) 禁忌用药	56
(三) 饮食禁忌	57

五、医患互动空间

(一) 专家答疑	59
1. 有人说痛风是一种“富贵病”， 这话对吗？哪些人易患痛风？	59
2. 如何早期发现痛风？	60
3. 血尿酸升高就是痛风吗？	60
4. 周身关节经常疼痛，是不 是得了痛风？	61
5. 血尿酸升高的关节炎都是痛风吗？	62
6. 痛风发病有性别差异吗？	62
7. 痛风是不是老年病？年轻人 会不会得痛风？	62
8. 痛风会不会遗传？	63
9. 痛风患者的家属需要做血尿 酸检查吗？	64
10. 急性痛风有哪些症状？	65
11. 急性痛风性关节炎容易和 哪些疾病混淆？	65

12. 急性痛风发作时如何自我保养? 67
13. 急性痛风可以用激素治疗吗? 68
14. 痛风性关节炎急性发作期是
否适合针灸、按摩及理疗? 69
15. 痛风性关节炎急性发作期局部
可以冷敷或热敷吗? 69
16. 痛风容易合并哪些疾病? 高血压、
糖尿病、肥胖与痛风有关联吗? 69
17. 体检时发现血尿酸增高,需不
需要治疗? 71
18. 痛风发作后,吃了 2 片别嘌醇,可是疼痛
越来越厉害,这是为什么? 72
19. 痛风可以根治吗? 73
20. 中西医结合治疗痛风的优势
有哪些? 73
21. 痛风皮下结节通过理疗或外敷
可以变小或吸收吗? 74
22. 除了药物治疗外,痛风患者还要注意
哪些方面? 74
23. 我吃了一一些中药,对预防血尿酸增高很
有效,我想把这些药泡酒服,不知道

行不行?	75
24. 什么是假性痛风?	75
25. 痛风石有什么特点?	76
26. 痛风石大多沉积在什么部位?	76
27. 痛风石溃破后该如何处理?	77
28. 痛风石需要手术切除吗?	78
29. 什么是痛风肾?	78
30. 痛风患者易患肾结石吗?	79
31. 痛风为何会引起股骨头坏死?	79
32. 关节受外伤会导致痛风发作吗?	80
33. 痛风会致残吗?	81
34. 为什么食用低嘌呤食物仍有 痛风发作?	81
35. 痛风患者每天应该喝多少水?	82
36. 痛风患者能服用维生素吗?	83
37. 蔬菜里含嘌呤吗?	83
38. 为什么痛风患者要定期检查 血尿酸?	84
39. 血尿酸不高,痛风就不会发作吗?	85
40. 痛风伴有肥胖时,是不是体重减轻 越快越好?	85

41. 顽固性口腔溃疡是服用别嘌醇引起的吗?	86
------------------------------	----

42. 痛风会引起性功能障碍吗?	86
------------------------	----

(二) 名医名院	87
----------------	----

1. 东北地区	87
---------------	----

2. 华北地区	88
---------------	----

3. 华东地区	90
---------------	----

4. 华中地区	93
---------------	----

5. 西北、西南地区	94
------------------	----

6. 华南地区	95
---------------	----